

Sommerlicher Trainingsstart der Mainzer Wasserspringer

28.08.2016: Die Wasserspringer des Mainzer Schwimmvereins 1901 sind diese Woche in die neue Saison gestartet. Wie jedes Jahr war der Auftakt ein Konditionstrainingslager an der Uni Mainz.

17 Athleten und 3 Trainer waren mit von der Partie bei dem Saisonstart und traumhaften Wetterbedingungen.

Täglich wurde von 9h bis 16h trainiert, nur unterbrochen von einer Mittagspause.

Der Start in die Woche am Montag begann mit Aufwärmen, Staffelspielen, Minitrampolin und allgemeinem Krafttraining, um den müden Muskeln nach der fünfwöchigen Pause zu signalisieren „es wird wieder Zeit, etwas zu tun“.

Nachmittags stand dann zur Auswahl Inliner fahren, Fahrrad fahren oder Laufen im Feld und zum Abschluss ein Sprung ins kühle Nass zur Wassereinheit mit technischen Grundlagen im Wasserspringen.

Der Dienstagmorgen hielt eine Überraschung bereit, Lea Schulz und Désirée Schönung

(Domnixen WSV Speyer) unterrichteten unsere Wasserspringer in der Kunst des Synchronschwimmens. Das Ausprobieren der Elemente und der hohe Anspruch an diese Sportart hat den Springer sehr viel Spaß gemacht.

Nachmittags stand eine Trainingseinheit zur Augen-Hand-Koordination auf dem Programm - es wurde Minigolf gespielt.

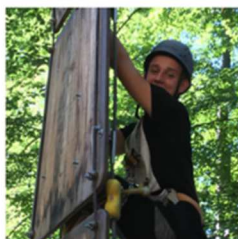
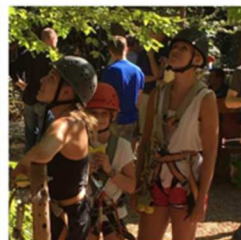
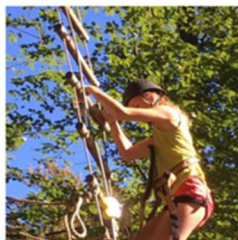
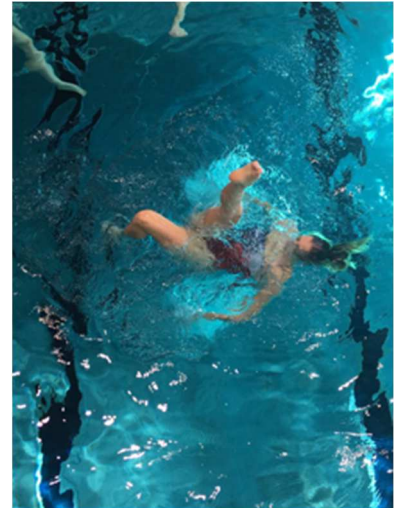
Zur Wochenmitte, die Temperaturen steigerten sich, stand wieder Krafttraining, Trampolin und die Übungen an der Trockensprunganlage auf dem Programm. Der Nachmittag hielt dann wieder Fahrrad fahren, Inlinern, Laufen und technische

Grundlagen im Wasser bereit.

Langsam merkten die Springerinnen und Springer die drei Trainingstage, auch wenn die Inhalte sehr abwechslungsreich waren, meldete sich so langsam der Muskelkater.

Am Donnerstag ging es bereits um 8 Uhr los mit der Fahrt auf den Wiesbadener Neroberg zum Kletterwald.

Nach einer kurzen Einführung in die Gerätschaften konnte der Spaß beginnen und die verschiedenen Parcours wurden bravourös von den Athleten gemeistert.



Im Team wurden hier auch scheinbar nicht überwindbare Hindernisse bewältigt und alle gingen mit gestärktem Selbstvertrauen aus dem Parcour heraus.

Am Nachmittag wurde im Unistadion eine Trainingseinheit aus Laufen und Goliaz Training (Burpees, Sprünge, Flutter Kicks, Scissors, Burpee Squat Jumps, Push ups und Bastards) angeboten. Die sehr anstrengende Trainingseinheit bei hohen Außentemperaturen haben die Sportler mit großem Engagement und Durchhaltevermögen gemeistert. Zur Belohnung gab es danach eine halbe Stunde freien Spaß im Wasser.

Mit dem Wissen, dass der Freitag der letzte Trainingstag sein würde, sind alle pünktlich erschienen und haben die Strapazen der letzten Trainingseinheiten (Kraftzirkel, Trockensprunganlage, Trampolin) in Angriff genommen. Zum Abschluss gab es noch eine Trainingseinheit im Wasser.

Beim Abschlussgrillen wurde die Woche reflektiert und von allen als sehr positiv bewertet. Nachdem alle Aufräumarbeiten absolviert waren und die Wasserschlacht beendet, können nun alle das wohlverdiente letzte Ferienwochenende genießen.

Ab nächster Woche geht es mit dem normalen Training weiter, ein Teil der Athleten startet beim Rudi-Altman-Cup am kommenden Sonntag in Frankfurt, zur ersten Leistungsüberprüfung.

